

图书基本信息

书名：<<怀孕.什么年龄都可以-简单有效的感官助孕法>>

13位ISBN编号：9787511238405

10位ISBN编号：7511238408

出版时间：2013-2

出版时间：月一 光明日报出版社 (2013-01出版)

作者：月一

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《怀孕,什么年龄都可以:简单有效的感官助孕法》意在以人的嗅觉、触觉、听觉、视觉、味觉等五个基本感官为出发点,摒弃枯燥乏味的专业词汇,用图文的方式创造一种轻松愉快的阅读环境,为备孕妈妈们提供一些健康时尚的生活方式,真正做到心理调适与身体调养同步进行!

书籍目录

前言 第1章在嗅觉中感知“孕”味 香薰营造浪漫情调 最时尚——香薰蜡烛、香薰音乐播放器 精油帮助备孕妈妈做好美容功课 利于怀孕的首选香薰精油及配方 鲜为人知的香薰减压疗法 备孕期要小心使用的香薰油种类 油压按摩——体验掌心里的温暖 按摩前的准备 助孕的按摩手法 香薰精油与十二星座 第2章有氧运动助育更助孕 静瑜伽 普拉提 游泳 慢跑，让你从亚健康中“跑”出来 旅游——出去度个假，重温甜蜜的二人世界 有氧运动备忘录 第3章在听觉中享受“孕”律 在音乐中随时随地享受精神SPA 用音乐助“性”提高夫妻生活质量 哼唱增强体质为怀孕创造良好环境 悦耳的话语增添备孕信心 备孕音乐表 第4章舒适着装增添好“孕”气 四季着装密码 衣装款式巧搭配 衣服质地很关键 色彩理论 创造幸福 用舒适的鞋袜善待自己 第5章温馨家居带来好“孕”程 色彩搭配小秘诀 巧用布艺装点爱巢 巧用艺术品 静谧的氛围 避开有害和易感染的环境 第6章舌尖上的孕力 怀孕前消除营养隐患 饮食色彩 吃什么提高孕力 孕前必吃的3款防辐射食谱 备孕期的饮食误区 备孕准爸的准备工作 附：孕前计划表

## 章节摘录

版权页：插图：普拉提 普拉提是适合任何年龄段女性进行的运动方式，特别是那些缺少运动、长时间与电脑打交道的朝九晚五的职业女性。

普拉提最大的特点是简单易学，可以有目的的针对手臂、胸部和肩部进行锻炼，同时对腰腹的锻炼作用也非常明显，而塑造好结实的腰腹肌肉对女性的成功怀孕和生产都十分重要。

在怀孕前练习普拉提的女性，自然分娩率会明显提高，因为常常做这项运动的女性的腰腹肌肉更强韧。

除此之外，普拉提具有安全性，运动速度相对平和，是静力状态的运动，几乎不会对肌肉和关节产生伤害，所以非常适合处于备孕期的女性朋友练习。

游泳 游泳是一种全身均衡的运动，可以让身体的各部分都能锻炼到，这就决定了它是一个对协调性要求很高的运动。

而女性在分娩过程中同样也需要协调身体各部分肌肉的能力，这样才能顺利生产。

因此持之以恒的锻炼几种不同的泳姿，能最大限度地增加身体的协调性。

而且，由于在水中的时候有浮力反作用于重力，这样会使我们的关节很放松，整个人和情绪也都很放松，不会僵硬，发生运动伤害的几率会很小。

所以游泳是一项柔和的锻炼方式，非常适合备孕女性。

助孕瑜伽 瑜伽的重点在身心的平衡，所以进行瑜伽练习可以消除浮躁紧张的情绪。

瑜伽还能够很好地控制呼吸，练习瑜伽的过程就是对内部器官的按摩过程，同样是一种对女性孕力非常有益的运动方式，适合身心都想保持年轻活力的你。

处于怀孕准备阶段的女性如果想避免做一些剧烈运动，那么静瑜伽是比较适宜的锻炼方式。

睡前可以选择静坐的方式，方法要领是：把两腿自然交叉盘坐在一起，脊梁直竖，两手心向上，把右手背平放在左手心上面，两个大拇指轻轻相触；左右两肩稍微张开，使其平整适度为止，前腭内收，但不是低头，稍微压住颈部左右两条大动脉管的活动即可；双目微张，目光随意确定在座前两三米处，或者微闭；舌头轻微舔抵上腭。

### 编辑推荐

《怀孕,什么年龄都可以:简单有效的感官助孕法》编辑推荐：怀孕原本是件水到渠成的事，而现在却变得异常复杂。

随着社会的进步，工作和生活压力随之增大，心因性的不孕常见于生活在城市且经济独立的白领职业女性。

以北京、上海为例，很多夫妻婚后过了几年二人世界的浪漫生活，就计划孕育爱情的结晶了，但往往几年都没能成功受孕，几年的二人世界加上几年的备孕，夫妻俩一转眼就三十多岁了。

随着太太进入高龄产妇的年纪，对于怀孕一事就越来越心急，加上老人渴望第三代的迫切心情，备孕的压力就越来越重了。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>